

Tiia Puolakka

Näytä yksityiskohtaisemmat tiedot ja henkilökohtaiset ennätykset

Laji: 400m Vapaauinti (25) Henkilökohtainen ennätys: 04:20.81 AQUA-pisteet: 727 Päivämäärä:
2014-11-21 Kilpailu: Lyhyen radan SM ja NSM 2014

Aika	AQUA	Kierros	Päivämäärä	Kilpailu
04:20.81	727	Finaali	2014-11-21	Lyhyen radan SM ja NSM 2014
04:20.83	726	Finaali	2014-11-20	Lyhyen radan SM ja NSM 2014
04:24.42	697	Finaali	2015-11-18	Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2015
04:24.66	695	Finaali	2017-11-17	Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2017
04:25.34	690	Finaali	2015-10-11	Swedish Swim Games 2015
04:25.42	689	Finaali	2015-10-11	Swedish Swim Games 2015
04:26.58	680	Finaali	2016-11-18	Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2016
04:28.26	668	Finaali	2017-11-17	Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2017
04:29.34	660	Finaali	2015-11-18	Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2015
04:32.49	637	Finaali	2014-09-13	Simkampen 2014
04:32.82	635	Finaali	2018-10-21	Grand Prix 25 m
04:33.66	629	Finaali	2018-10-21	Grand Prix 25 m
04:34.34	624	Finaali	2018-11-15	Suomen lyhyen radan mestaruuskilpailut 2018
04:56.98	494	Finaali	2010-12-10	LR IKM 2010 loppukilpailut
04:57.48	492	Finaali	2011-11-12	SFI-Mästerskapen 12.-13.11.11
04:58.08	489	Finaali	2010-11-20	LR IKM 2010 alkukilpailut VS
05:19.01	399	Finaali	2010-04-17	Caribia
05:25.07	377	Finaali	2009-11-21	IKM aluekilpailut 2009 VS
05:31.11	357	Finaali	2009-10-31	Pyhäinpäivä-uinnit
07:46.66	127	Finaali	2007-11-03	ÅSK Time trial